



宝宝补钙更应补维生素D

<http://www.firstlight.cn> 2010-09-16

现在有不少家长都发现，就算平时挖空心思给宝宝补充丰富的钙，但宝宝依然出现了缺钙的现象。对此有关医学专家指出，宝宝缺钙的根源是因为缺少维生素D，家长只重视给孩子补钙而不补维生素D，其实是本末倒置的做法。

钙和维生素D不是一回事

方女士1岁多的儿子患有轻度的佝偻病，医生开了几瓶鱼肝油，并叮嘱她务必坚持给孩子服用。“据我了解佝偻病就是缺钙，现在生活好了，我们可以买最好的钙片，这几块钱一瓶的鱼肝油，能治病吗？”拿着医生开出的药方她很纳闷。

儿科专家指出：这种认识是错误的，家长们普遍认定的“佝偻病是因为缺钙引起”的观点，实则是一个假象。佝偻病是由于体内维生素D缺乏引起钙、磷代谢紊乱，而使骨骼钙化不良的一种疾病，其深层原因是缺乏维生素D的帮助，钙无法被吸收而呈现出“缺钙”的表象。

专家分析：缺钙是“果”，缺维生素D是“因”

现在尽管人们总强调“补钙”，可真正要补的并不只有钙。医学专家形象地比喻，维生素D是帮助人体吸收钙和促进骨头生长的重要维生素，吃下的钙要想被吸收，就必须有维生素D的参与。其实人体就像一个正常运转的工厂，钙就是生产加工的原料，而维生素D则是打开工厂大门的钥匙，如果门没打开，不管补充再多的原料，都无法运送到工厂里发挥作用，而工厂因为缺少原料而无法正常运转，就会出现问題。所以说，佝偻病产生的根源是缺乏维生素D，缺钙只是一个结果。

尽管母乳和牛奶中都含有较多的钙，但维生素D在母乳和牛奶中的含量较少，根本无法满足婴儿生长发育的需要，所以，维生素D的补充显得更为重要。

给宝宝补充维生素D，最常用的方法就是吃鱼肝油（维生素AD滴剂）。从宝宝满月就应该开始吃，一直吃到两岁。不过，专家建议，在给宝宝补充维生素D时，最好到医院进行体质评估，以确定宝宝应摄入的维生素D的量。一般而言，服鱼肝油时，必须掌握好量，即每天摄入维生素D为400个国际单位，最多不能超过800个国际单位。此外，宝宝多吃一些维生素D含量丰富的动物类食品如猪肝、海产品等也很有用处。

晒太阳也是补充维生素D的重要方式，因为阳光中的紫外线可以促使皮肤合成维生素D，让宝宝每天晒上一两个小时的太阳，很有必要。但需要注意的是，通过晒太阳合成的维生素D受到皮肤暴露面积、时间、皮肤合成增长速度等因素的限制。家长要懂得根据阳光的强度来选择合适的地点，如夏天阳光强时，选择上午10时以前或下午4时以后进行，以不晒伤皮肤为度。

[存档文本](#)